Anatomía de MiPirámide

No existe una única recomendación.

La nueva MiPirámide del USDA simboliza un enfoque personalizado hacia la alimentación saludable y la actividad física. El símbolo ha sido diseñado para que sea simple. Ha sido desarrollado con el fin de recordar a los consumidores que deben elegir alimentos más saludables y estar activos todos los días. A continuación se describen las diferentes partes del símbolo.

Actividad

La actividad se ve representada por los escalones y la persona que los sube, como recordatorio de la importancia de realizar actividades físicas todos los días.

Moderación

La moderación se ve representada por cada grupo de alimentos, cuya franja se vuelve más estrecha de la base a la cúspide. La base más ancha significa alimentos con pocas o sin grasas sólidas o azúcares agregados. Deberían elegirse con mayor frecuencia. El área superior estrecha representa los alimentos que contienen más azúcares agregados o grasas sólidas. Cuanto más activo sea, más de estos alimentos podrá incorporar en su dieta.

Personalización

La personalización se muestra por la persona en los escalones, el lema y el URL. Encuentre los tipos y las cantidades de alimentos que debe consumir diariamente en MyPyramid.gov.



Proporcionalidad

La proporcionalidad se ve representada por las distintas anchuras de las franjas de los grupos de alimentos. El ancho sugiere la cantidad de alimentos que debería elegir una persona de cada grupo. Los distintos anchos representan pautas generales, no proporciones exactas. Vea el sitio web para determinar cuál es la cantidad correcta para usted.

Variedad

La variedad está representada por 6 bandas de colores que representan los 5 grupos de alimentos de la Pirámide y los aceites. Esto demuestra que, para mantener una buena salud, se necesitan alimentos de todos los grupos todos los días.

Mejora gradual

El lema fomenta la mejora gradual. El lema sugiere que las personas pueden obtener beneficios mediante pequeños cambios cada día para mejorar sus dietas y estilos de vida.

USDA U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy
and Promotion
Septiembre de 2005 CNPP-16-S

GRANOS | VERDURAS | FRUTAS | ACEITES | PRODUCTOS LÁCTEOS

